

有益な健康情報

- 1.体重
- 2.筋肉
- 3.脂肪
- 4.サルコペニア(筋肉喪失)とフレイル(虚弱)対策が重要
- 5.階段
- 6.ウォーキング
- 7.血圧
- 8.風呂
- 9.朝の明るさ
- 10.紫外線の恩恵
- 11.室温と湿度
- 12.夜トイレで起きない方法
- 13.睡眠の照明と音
- 14.朝型スケジュール
- 15.睡眠時間と時差

私に関することは次頁以降の緑文字です

1.体重

BMIが低い ホルモンバランスが崩れ、筋肉量が少なく、中高年は様々な健康リスクを抱える
骨粗鬆症になりやすく、転んで骨折しやすく、寝たきりになって老化が進んで死亡しやすい
免疫力が低い傾向で肺炎・心筋梗塞が起きやすく、脳梗塞は少ないけど、それ以上に脳出血が増える

適正は20歳の頃の体重+10kg、または身長(cm)から100を引いた体重 私は20歳不明なので67kgか？

主要なエネルギー源の糖質が不足して痩せないように、体重を維持するのは体力要素で重要

平均余命は「痩せ」の人がもっとも短く、もっとも余命が長かった「太り気味」の人より、7年程度短命 東大調査68kg

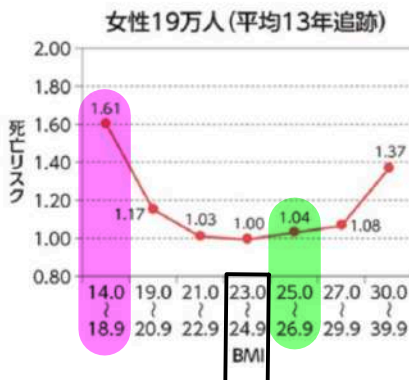
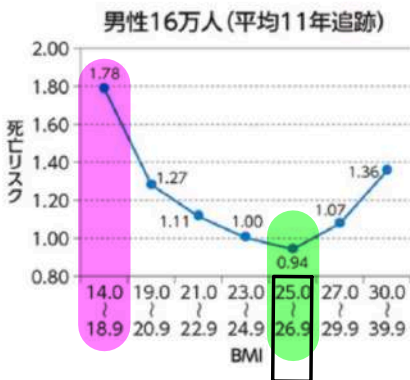
私は現状57kgだが死亡率低いのは69kg~75kg 79歳以下男性はBMI25~26.9(以下グラフ)

まずは厚生労働省BMI21.5以下注意の60kg(+3kg)を目指す

次に標準の最低BMI23の64kg(+7kg)を目指す

計算：BMI × 身長(m) × 身長(m) = 体重

BMIと全死因の死亡リスク（ハザード比）の関係



BMI=20 56kg 過去54kg台有った
下回ったら
注意！

BMI25~30未満のカテゴリーをWHO(世界保健機関)は「過体重」だが日本では「肥満」認定

日本人は先進諸国で最もスリムなので基準を下げ、男性の一番死亡リスクが少ない「太り気味」も金儲けのため肥満に分類

長生きできるのに
手間とお金をかけさせ短命にさせている

東大の調査でも40~79歳で23.4~25.5 女性は21.6~24.1が最低

1.体重

年齢	男性	女性
15歳～19歳	20.70	20.10
20歳～29歳	22.10	21.00
30歳～39歳	23.90	21.30
40歳～49歳	24.20	22.20
50歳～59歳	24.10	22.30
60歳～69歳	24.00	22.90
70歳以上	23.60	23.10

67kg

50歳以上はどんな栄養でも極端なとりすぎでなければ、

足りないより余っているくらいのほうがいいというのが老化予防の大原則

うつ予防と筋肉量の維持のためにも重要

朝タン 食間長い朝にアミノ酸不足して筋肉と骨減らす為、朝にタンパク質を充分摂取すべき
コレステロールは免疫細胞の材料になるし、脳にセロトニンを運んでくれ老化防止

たんぱく質とコレステロールをセットでとることができる肉類は、中高年以降はより積極的に

「粗食が大切」は間違い

2.筋肉

遅筋 持久力を発揮するときに使用される筋肉で、酸素を使って糖質や脂質を燃焼させてエネルギーを作る
ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動で鍛えられ、脂肪を燃焼させやすいが太くならない

速筋 瞬発的に大きな力を出す筋肉で、主に糖質をエネルギー源として利用し無酸素
年とともに衰えやすい **転倒を防ぐ**ために鍛えるべき
筋トレで大きな負荷を素早くかけると筋肉痛になり、太くすることができる
戻す時ゆっくりが安全
スクワットや腕立て伏せ・ダンベルなど筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける



正しいフォーム
と遅筋用
時間増で負荷減

マイオカイン 運動をした**筋肉が物質を分泌**してさまざまな臓器に良い影響をもたらす 強度高いほど効果出る

有酸素運動

種目: 自転車エルゴメータ、トレッドミル、ウォーキング
強度: 「ややきつ」と感じる程度
時間: 1回 20-30分
頻度: 週3-5回



自転車エルゴメーター



トレッドミル



ウォーキング

有酸素運動

歩行
ジョギング
水泳
など

レジスタンス運動

腹筋
ダンベル
腕立て伏せ
スクワット
など

バランス運動

片足立位保持
ステップ練習
体幹バランス運動
など

レジスタンストレーニング (筋力トレーニング)

種目: スクワット、カーフレイズ、マシントレーニング
強度: 「ややきつ」と感じる程度
回数: 1セット10回、1-3セット
頻度: 週2-3回、週3回を上限



スクワット



カーフレイズ



マシントレーニング



3.脂肪

健康によくないのは**内臓脂肪** 血圧を上げて動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病にもなる
皮下脂肪は飢餓状態のエネルギーになり、内臓の位置を正常に保つので大切 最後まで燃えにくく増えにくい

できるだけ**遅いスピード**でダイエットをすると内臓脂肪はかなり減る

極端なダイエットをすると、内臓脂肪も落ちるが、皮下脂肪・骨・筋肉も落ちる

その後リバウンドすると皮下脂肪はなかなか元に戻らず、よくない**内臓脂肪**だけが優先的に増える
ダイエット、リバウンドを繰り返すと、痩せにくくなり、老化が早まり、死亡率上昇

朝食を抜くと飢餓状態で危機感で脂肪を溜め込む



中性脂肪が少ない 体内のエネルギーのたくわえが少ない状態であり、疲れやすく、休憩しても回復しにくい
全身の体温調節できなく、低体温、手足の冷えといった症状

脂溶性ビタミンが体内で不足し、免疫力の低下、抜け毛、肌荒れなどの皮膚トラブル

中性脂肪はある程度多い人ほど死亡率が下がるのに基準が30~149と低過ぎ 300前後の方が死亡率下がる

中性脂肪による健康への影響は少なく、欧米で薬物治療を開始する基準は1千以上で日本では0.1%しかいない

4.サルコペニア(筋肉喪失)とフレイル(虚弱)対策が重要

適正体重までBMI増やすのに、運動しないで食事増やすと、運動不足で多くの生活習慣病のリスクが生じる
運動して体重増やすのはダイエットより難しい

食事と運動を増やし体重微増を目指す

食事 冬2,500kcal 夏2,300kcal 春秋2,400kcal 朝1000～920 昼750～690 夜750～690

有酸素運動 Appleヘルスケア2024年目標 アクティブエネルギー(ムーブ)600kcal 距離6km
ジムの水泳1時間以上を週1回
エレベーターやエスカレーターはなるべく使わず階段を上る→次頁

筋トレ ジムで週2回 マシンを10種類 2セットずつ
負荷を増やし素早く主に速筋重視
ジム等でバドミントンを月10回以上
マンション10階から階段で下り裏口から出る→次頁
(エレベータや自動ドア3カ所使わなく環境にも良い)

夏の発汗はエネルギーを消費してなく体温調整をするため
冬は体温維持で基礎代謝上がるので夏に多くの運動が必要
年間目標600kcal→ 冬550kcal 夏650kcal
6km→冬5.5km 夏6.5km

高齢期の1日の栄養量の目安 (活動レベルⅡ※の人の場合)

性別	年齢	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
男性	50～64歳	2600 kcal	110.5 g	7.5 g 未満
	65～74歳	2400 kcal	105 g	
	75歳以上	2100 kcal	92 g	
女性	50～64歳	1950 kcal	83 g	6.5 g 未満
	65～74歳	1850 kcal	81 g	
	75歳以上	1650 kcal	72.5 g	

※活動レベルⅡ：座位中心であるが、軽い移動や立位での作業・家事等をしている。

5.階段

筋力を付ける階段上り下りのやり方

■階段下り（大腿四頭筋を鍛える）

- ①階段の端に立ち、階段側の手を手すりの近くに置く。両足のつま先を正面に向けて、背すじを伸ばしたら片方の脚を伸ばしたまま前に出す
- ②後ろ側の膝をゆっくりと曲げて体を下ろし、つま先、かかとの順で前側の足を下の段に置く。同様にゆっくりと左右交互に足を進めて階段を下る
※足の内側（親指側）を意識して、つま先を階段に下ろす



下りは**速筋**が鍛えられ、骨に刺激で**骨粗鬆症対策**
膝の負担や怪我防止と筋肉に効くためゆっくりが良い

■階段上り（下半身の筋肉をまんべんなく鍛え、平衡性と股関節の柔軟性も高める）

- ①階段の端に立ち、階段側の手を手すりの近くに置く。両足のつま先を正面に向けて、背すじを伸ばす
- ②片方の足を上の段に乗せて体重をあずけたら、前側の脚を伸ばしながら体を引き上げる。同様にゆっくりと左右交互に足を進めて階段を下る
※前側の足で階段を踏みしめるようにゆっくりと上る。後ろ側の脚では階段を蹴らない



余裕あれば1段抜き上り

体重相当の重さのバーベルを担いでスクワットをするのと同程度の負荷
片足立ちの時間が長いために平衡性（バランス維持能力）も高まる
股関節を大きく動かすため、お尻ともも裏の柔軟性を高めれる

6.ウォーキング

だらだらと歩いたり、時々気が向いた時に歩いてみたりする、というのでは気分転換くらいの効果しか得られない

インターバル速歩とは「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ずつ交互に繰り返すウォーキング法で**筋力もアップ**

ノルディック・ウォーク

ストックを両手に持って歩くので、上半身の筋肉の働きをより活発にし、全身運動の効果を高める

ストックが体重の一部を支えてくれるので、太った人や足の弱い人でも歩幅を広げて速くウォーキングができる
中高年の山歩きにもよい

かかとからついてはいけません!



かかとから着地すると浮き指

足首が固定されたままになり、ふくらはぎは常に緊張

膝は伸びたままの状態になり、十分なクッションが働かず、衝撃がひざと腰にもろに来る

大腿で歩くとかかとへの衝撃が強まる

足首の角度もさらに鋭角になるため疲労感が増

ふくらはぎをガチガチに硬くさせたり、ひざ、腰の痛みを発生させる

かかとから大腿

6.ウォーキング

疲れな歩き方のイメージは「抜き足、差し足」

歩く際に必要なのは、
まずナチュラルポジションを保つこと。
そして、足指からの接地を
意識することです。



足を接地させる際には、指をしっかりと地面(床)につけます。足指の力を養うことで、カラダの硬化を防ぎます。

大股でも衝撃少ない
つま先歩きは遅筋に良い



視線は正面に向け、リラックスしたナチュラルポジションを保ったまま歩きます。足裏をフラットに接地させながらも、足指に意識を置きましょう。

S字姿勢(正しい姿勢)



反り腰(悪い姿勢)



頭のつむじに糸をつけ、
真上に引っ張られているような
イメージで立つ



腰痛にも悪い胸を張って反り腰で歩かない

歩く時は腕を後ろに振って背中中の筋肉をゆるめる

7.血圧

基準が過去180や年齢に90～100を足したものであったが、
降圧剤と血管拡張剤を合わせると年間9千億円という巨大市場のため
TVCMや健康診断で**一律130以上駄目**
70代平均140なので大半が高血圧にされる

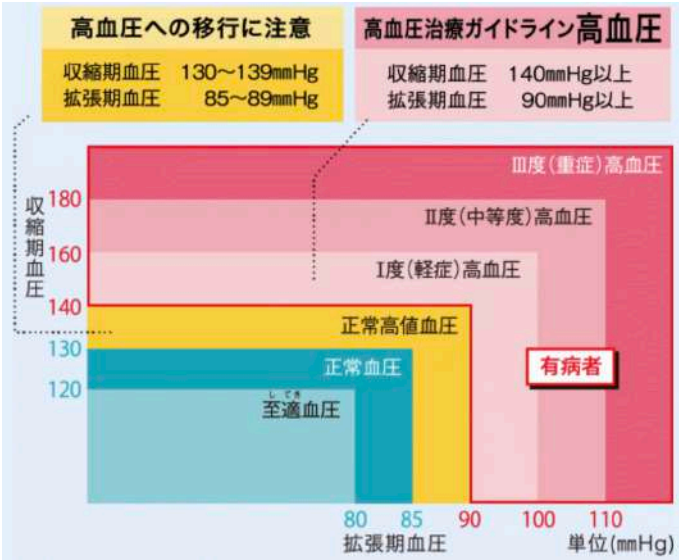
動脈は歳をとるほど硬く、細くなるため、だれでも血液の流れが悪くなる
加齢により大切な脳に十分な血液が届かないので、
人体は心臓が強く打つよう自己調整して血圧を上げて、脳への血流を確保



薬で血圧を下げると脳に必要な酸素や栄養が行かなくなり、
血液の流れが滞って脳梗塞・転倒・交通事故を起こしやすくなる
最近失明原因1位の**緑内障**の要因と判明

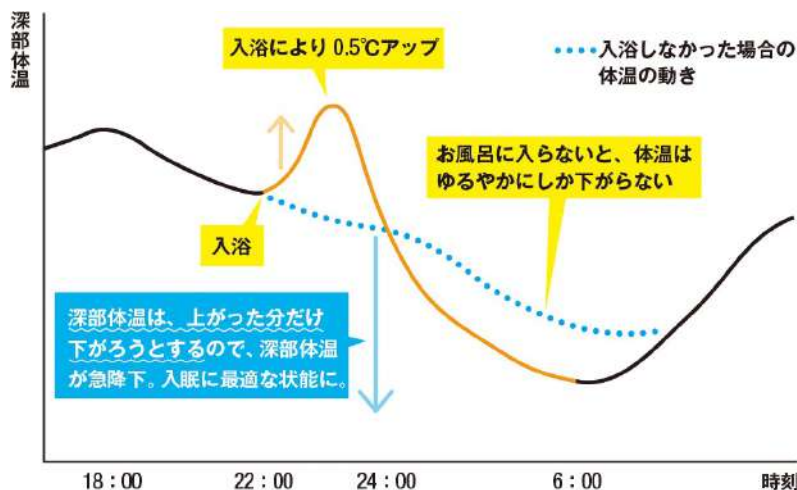
	男性		女性	
年代	上の血圧	下の血圧	上の血圧	下の血圧
20代	116.6	74.5	108.9	68.4
30代	119.4	79.0	110.5	71.3
40代	127.8	83.6	118.1	75.8
50代	132.4	86.1	123.6	78.3
60代	137.8	85.6	132.5	80.0
70代	139.5	81.2	136.3	79.0

両親はかかりつけ医で
毎日の血圧測定と治療
していた



8.風呂

湯温40度 10～15分	油脂溶け過ぎなく深部体温上がる 半身浴は20分以上
時間帯	寝る1時間半前 寝る時に体温下がりすぐ入眠
体の洗い方	50歳以降は汚れないのでお湯だけで充分 週1垢擦りで泡立て泡を手の平で
髪の毛の洗い方	髪の毛や頭皮にダメージ少ないお湯だけ 週1シャンプー時は予洗いを十分に
湯船	体を伸ばせる
シャワーのみ	足湯で深部体温上がる



出典:『スタンフォード式 最高の睡眠』(サンマーク出版)より



ふくらはぎ以上湯船か
足湯器・フットバス
折り畳みもある

9.朝の明るさ

曇っていても起床後**3時間以内**に窓から**1m以内**の太陽の明るさで体内時計リセット

15～16時間後眠く
眠気が覚める
気持ちが明るく
脳が活性化



窓に向かい新聞・パソコン・iPad

10.紫外線の恩恵

紫外線は丈夫な骨の生成や免疫力のためのビタミンDの生成を助け適量必須

窓はほとんど通さない^①ので日光浴のために窓を開けるか外出

顔等日焼けしたくなければ紫外線対策

日焼けしにくい手のひらだけなら夏15分冬30分



11. 寝室の室温

室温 夏25度～28度 冬18度～22度

寝室

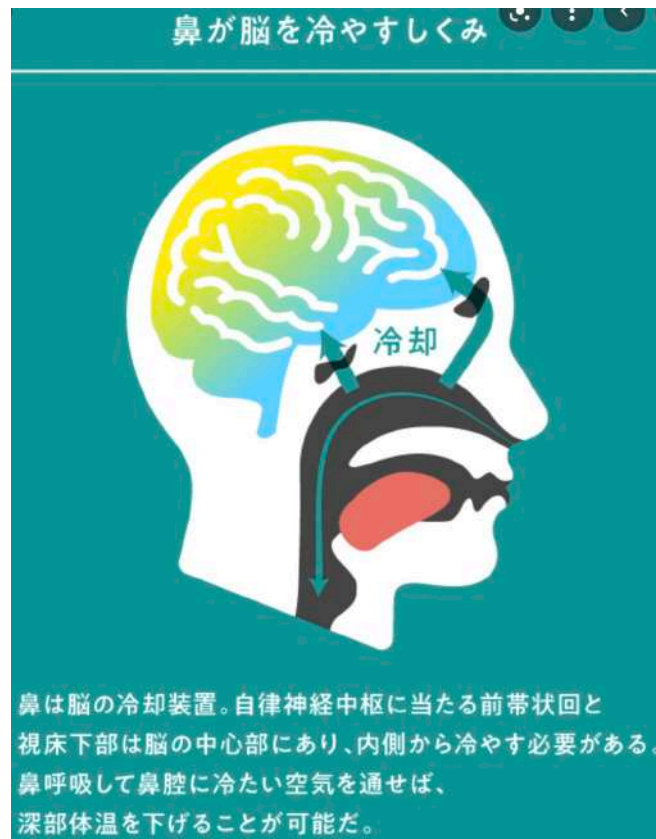
- 夏
- 朝までエアコン付けると昼間の活動力アップ
 - 鼻から吸う低温の空気で頭を冷やすため
 - 布団は体を冷やさないように冬用でも良い
 - 口閉じテープで鼻呼吸(頭冷やす以外にいびきや口内乾燥防止)



冬 16度以上なら暖房しないで布団で調整

湿度

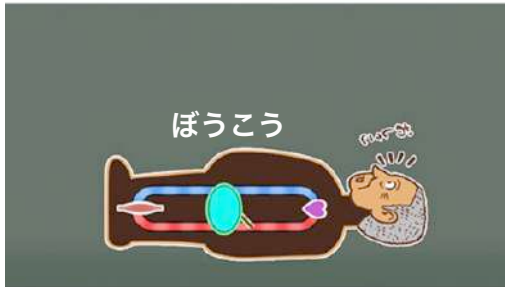
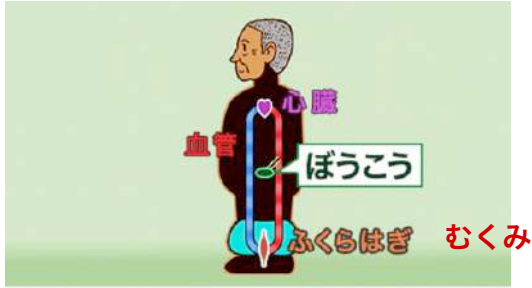
- 夏45%～60%
冬50%～65% 加湿器必須 加湿すると暖かく感じる



12.夜トイレで起きない方法

朝までぐっすり快眠！夜、トイレに起きないための新秘策 NHKガッテン(2020年7月)

夜中、寝ている間にトイレに行く「夜間頻尿」。その大きな原因が、日中に摂取した水分がふくらはぎの部分にたまってしまいう事が判明。



加齢とともに血液を循環させる機能が低下すると、足の血管から水分が漏れ、ふくらはぎの部分にたまる。夜、横になったときに水分が再び血管に戻り、おしっこが作られてしまう。
ふくらはぎは“第二のぼうこう”



【足上げ】

- ・足の下に柔らかいものを敷き、足先が10～15cm程度上がるようにして横になる。
 - ・ 昼から夕方までの間に、30分を目安 **就寝3時間前 高く上げた方が効果大きい**
- ※睡眠のリズムが乱れないように、足上げ中は眠らないように注意。

【減塩】

- ・ 塩分を取り過ぎるとふくらはぎに水分がたまりやすくなります。特に晩酌でのつまみの食べ過ぎなど、夕方以降の塩分摂取に注意。

【アルコール】

睡眠中は抗利尿ホルモンのおかげで尿が作られにくくなっている。
アルコールはこのホルモンの働きを邪魔して眠り浅くするのでトイレで起きる。就寝4時間以上前

13.睡眠の照明と音

白っぽい光は昼間用交感神経を、暖色系の光は夕方以降用の副交感神経を活性

グッスリ眠るためには、寝る1～2時間前の部屋の照明が重要 日没後からでも良い

睡眠と照明の関係に詳しい福田一彦さん

寝る前におススメの照明の明るさは、およそ「50ルクス」

ちょっと暗く感じるが、明るさを落とすことで脳のスイッチがOFFに切り替わって眠気がやってくる
ダウンライトだけにする、間接照明だけにするなど、部屋の明るさを工夫して、50ルクスを目指す
白内障の人は無理しないで照明足して



リビング

スマートリモコン+Styleのタイマーで

朝は白色系で明るく

夕方から暖色系でだんだん暗くなる

TVの後ろからカーテンへ間接照明

寝室

朝 照明のおめざめタイマーで起床時間から段々明るく

夜 リモコンの照明セットで暖色でかなり暗くする

寝ている間は遮光カーテンで真っ暗にする

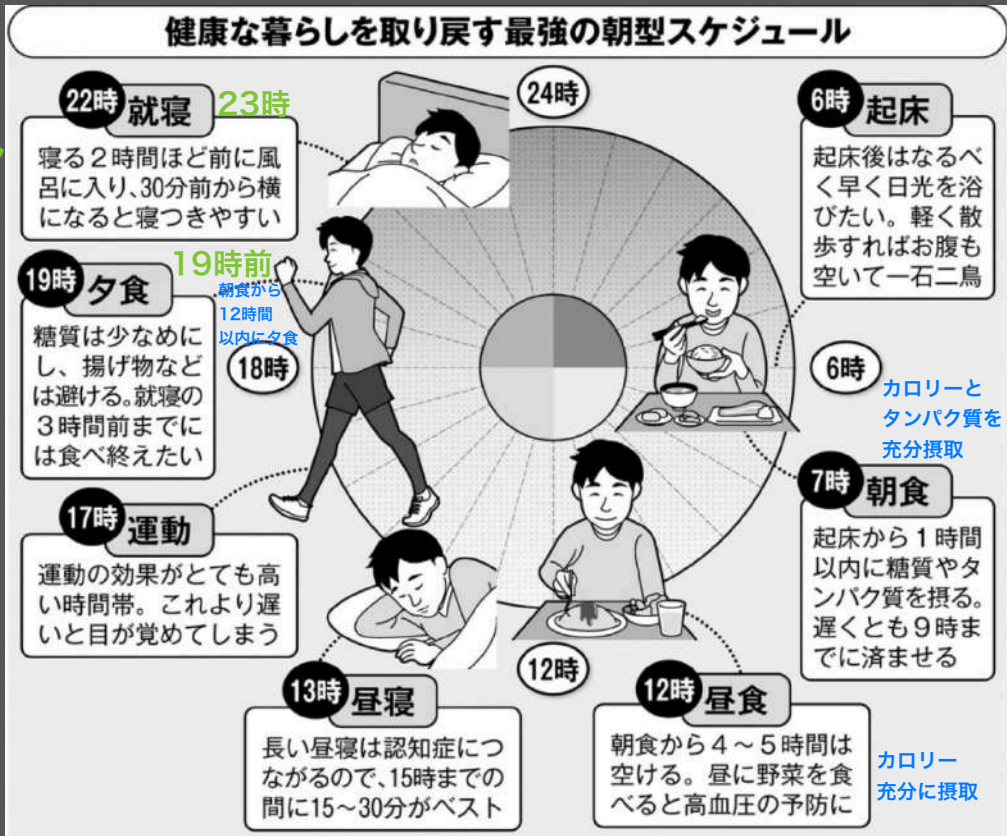
14.朝型スケジュール

夜はアイデア出し
照明は暗く暖色
歯磨き22時前

足上げ
17時～20時

カフェインは
16時以降飲まない

午後は単純作業
日光浴とジム



無しか
横にならない15分

11:30～

日の出連動6月5:30～12月5:50
起きてすぐコップ1杯の白湯
窓際で太陽を浴びる
1階まで階段でゴミ出しと新聞
取りに行く

胃液の為白湯後30分以降 6時台

午前は創造的で知的な作業
を立ち作業で

15.睡眠時間と時差

質より量

人によって違うが、不足しているなら睡眠負債増やさないように長く寝る

